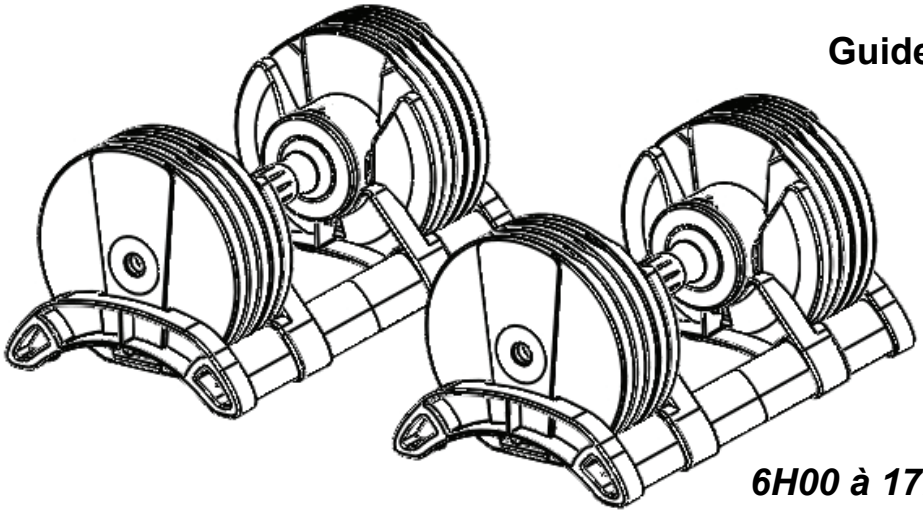
StairMaster®

TWISTLOCK™

HALTÈRE

Manuel d'utilisation

Guide d'exercices, pages 7-17



Service clients

888-678-2476 (option 3)

Lundi-vendredi

6H00 à 17H00 (heure du Pacifique)

OU

Assistance par e-mail

parts@stairmaster.com

IMPORTANT: PRENEZ CONNAISSANCE DE L'ENSEMBLE DES INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET DES CONSIGNES DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER CE PRODUIT. IDENTIFIEZ TOUTES LES INDICATIONS DE SÉCURITÉ ET LES ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT. CONSERVEZ LA DOCUMENTATION DU PRODUIT POUR VOUS Y REPORTER ULTÉRIEUREMENT.

SÉCURITÉ: ÉCHAUFFEZ-VOUS ET ÉTIREZ-VOUS CORRECTEMENT AVANT TOUT EXERCICE. EN CAS DE DOULEURS OU DE VERTIGES À TOUT MOMENT PENDANT UN EXERCICE, ARRÊTEZ-VOUS IMMÉDIATEMENT ET CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN.

Référence: 010-0103 Révision: A Date: 08/2011

Préface

Merci d'avoir choisi la paire d'haltères STAIRMASTER TwistLock™. Ce produit a été conçu et fabriqué avec le plus grand soin afin de vous proposer les haltères réglables les plus sophistiqués du marché. Vous devez impérativement lire et comprendre l'intégralité du manuel d'utilisation avant d'utiliser ce produit.

Consignes de sécurité

AVERTISSEMENT: pour limiter les risques de blessure, veuillez lire les consignes ci-dessous avant d'utiliser ce produit.

1. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet équipement ont été dûment informés des consignes de sécurité.
2. Lisez toutes les instructions et les documents joints avec attention. Assimilez les instructions de montage et d'utilisation avant de vous servir de cet équipement.
3. Utilisez l'équipement sur une surface plane et de niveau. Il est recommandé de placer un tapis en caoutchouc sous l'équipement pour protéger les revêtements de sol. Il est également important que la surface soit sèche.
4. Tenez systématiquement les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. Les adolescents mineurs doivent toujours utiliser ce produit sous la surveillance de leurs parents, après avoir reçu des instructions adéquates.
5. Cet équipement est uniquement destiné à un usage domestique (en intérieur). Ne l'utilisez pas pour une application non résidentielle ou en extérieur. Son utilisation dans un environnement inadapté peut entraîner des blessures graves et annule toutes les garanties et responsabilités afférentes.
6. Échauffez-vous et étirez-vous correctement avant de commencer un entraînement musculaire ou un programme d'exercices cardio. Les haltères TwistLock™ sont TRÈS lourds lorsqu'ils sont chargés au maximum. LIMITEZ-VOUS à une charge raisonnable lorsque vous commencez un programme d'exercices.
7. En cas de douleurs ou de vertiges à tout moment pendant un exercice, arrêtez-vous immédiatement et consultez votre médecin. Nous ne pouvons en aucun cas être tenus responsables des blessures ou dommages indirects occasionnés par l'utilisation de cet équipement.
8. Inspectez le produit avant chaque utilisation. N'utilisez pas un haltère dont les pièces sont usées ou endommagées.
9. La limite de poids conseillée pour la paire d'haltères sur socle est de 40 kg (2 haltères à 20 kg chacun).
10. Vérifiez que les disques sont correctement installés (voir la page 2). Dans le cas contraire, ils peuvent ne pas s'enclencher correctement et des chutes accidentelles peuvent se produire.
11. Ne tentez jamais de retirer des disques lorsque l'haltère n'est plus sur son socle.
12. Respectez les consignes de toutes les étiquettes d'avertissement placées sur l'équipement.
13. Tenez fermement l'équipement par la poignée à TOUT moment pendant son utilisation.
14. Ne laissez jamais les haltères tomber au sol, quelle que soit la hauteur, sous peine de les endommager et de vous blesser. Cette action constitue un usage abusif et n'est pas couverte par la garantie.
15. Ne cognez jamais les haltères l'un contre l'autre en les utilisant, sous peine de les endommager et de vous blesser.
16. N'essayez jamais de démonter les poignées de vos haltères TwistLock™. Ce produit n'est pas destiné à être entretenu par l'utilisateur.
17. Avant de commencer votre séance d'exercices, assurez-vous de l'absence d'interférences potentielles dans votre environnement.

Table des matières

Montage……..……..……..……...2

Vue d'ensemble des haltères TwistLock™....3

Dépannage……..……...4

Maintenance préventive…….……...……4

Liste des pièces……..……5

Garantie……..……...6

Guide d'exercices……..……..7

Montage

Déballage

Prenez garde lorsque vous retirez les haltères de leur carton et de leur emballage protecteur car ils sont lourds. Inspectez toutes les pièces à la recherche de signes de détérioration. Si le produit est endommagé, ne l'utilisez pas et contactez immédiatement le service clients StairMaster.

Montage

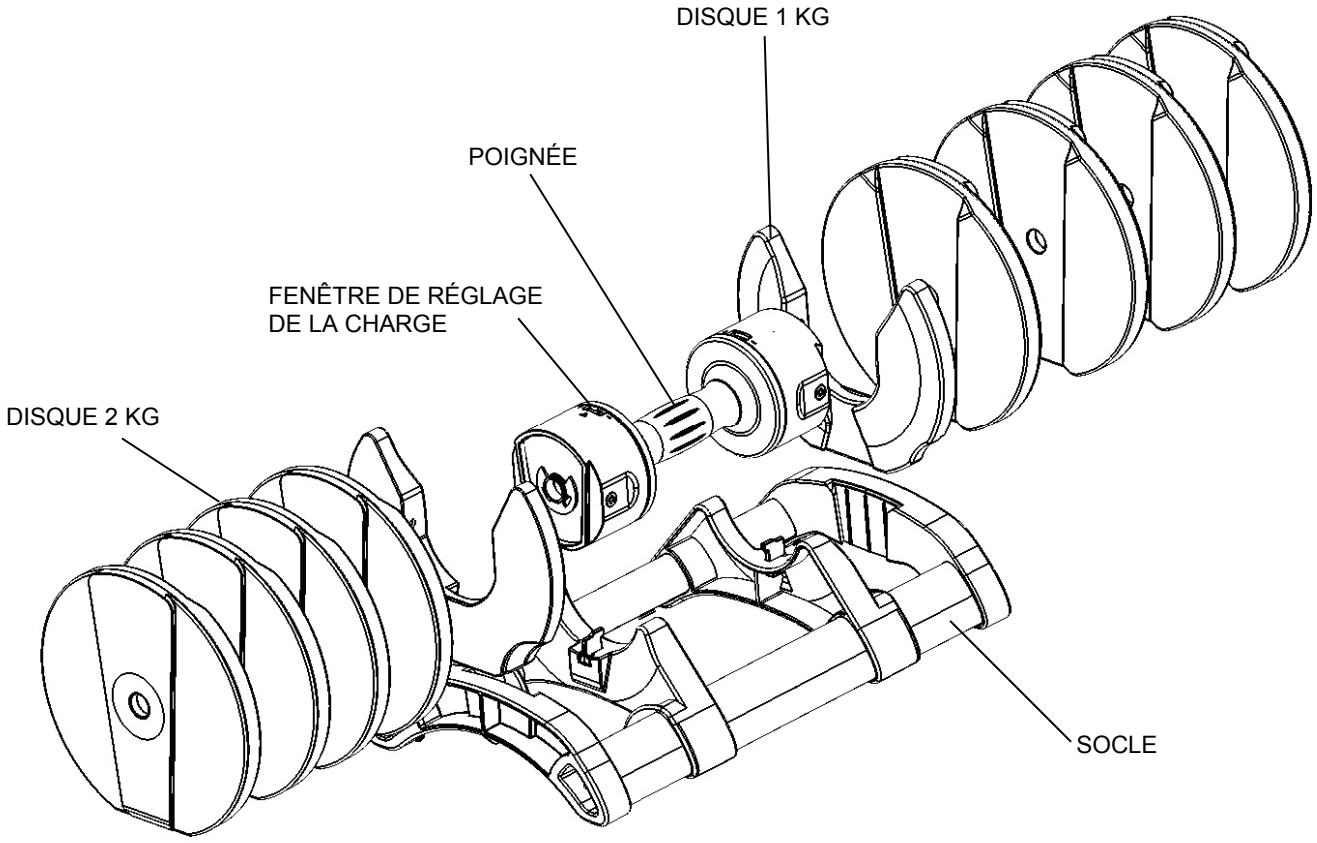
REMARQUE : si vous procédez au montage avec le support pour haltères TwistLock, veuillez commencer par monter le support. Ensuite, fixez correctement les socles sur le support avant de monter les haltères.

ÉTAPE 1 Placez le socle sur une surface plane et stable.

ÉTAPE 2 En commençant par le disque extérieur et en progressant vers le centre, insérez 4 des grands disques de 2 kg de chaque côté du socle. Les disques doivent être tournés dans le bon sens (voir le schéma ci-dessous).

ÉTAPE 3 Insérez les 2 petits disques de 1 kg. Les disques doivent être tournés dans le bon sens (voir le schéma ci-dessous).

ÉTAPE 4 Insérez la poignée dans le socle avec la fenêtre de réglage de la charge vers le haut. La poignée peut être placée dans n'importe quel sens.



Vue d'ensemble des haltères TwistLock™

Avant toute utilisation, veuillez prendre quelques minutes pour vous familiariser avec certains principes élémentaires et pour maîtriser les bases du fonctionnement de vos nouveaux haltères TwistLock™.

Réglage de la charge

Pour plus de sécurité, le système de réglage de la charge TwistLock™ peut uniquement être utilisé lorsque l'haltère est fixé sur son socle.

Plage de la fenêtre de réglage de la charge (en kilogrammes):

2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Lorsque les disques sont correctement alignés sur le socle et que la poignée de l'haltère est complètement enclenchée dans le socle, vous devez vérifier que la poignée pivote correctement pour la sélection de la charge avant d'utiliser vos haltères. Tournez la poignée sur chacun des réglages de charge (en sens horaire et anti-horaire) et assurez-vous que chaque disque est bien enclenché en retirant la poignée (et les poids ainsi fixés) du socle. Après avoir vérifié que la poignée et la sélection de la charge fonctionnent correctement, vous pouvez commencer à utiliser vos haltères.

Pas de boutons à tourner, ni de broches à aligner ou de goupilles à faire coulisser : une simple rotation et c'est parti ! La technologie brevetée TwistLock™ permet un réglage facile et rapide de la charge par simple rotation de la poignée de chaque haltère. Aucun besoin de lâcher les haltères. Placez-les simplement sur leurs socles et faites pivoter les poignées pour régler la charge. Lorsque la charge souhaitée apparaît dans la fenêtre de réglage, vous êtes prêt(e)!

Poignées

Les poignées des haltères TwistLock™ sont conçues pour garantir une prise sûre et confortable pendant vos séances d'exercice. Sans les poids, chacune d'elles pèse seulement 2 kg. Cela permet aux débutants de s'entraîner avec des charges plus légères.

Pour plus de commodité et de convivialité, les poignées sont conçues pour fonctionner dans les deux sens. Vous n'avez donc pas à vous soucier du sens dans lequel vous les posez sur leurs socles.

Socles

Chaque haltère TwistLock™ peut fonctionner avec l'un ou l'autre des socles fournis. Ceux-ci remplissent deux fonctions:

1. Ils maintiennent les disques dans la bonne position pour que vous puissiez enclencher la poignée de l'haltère chargée de poids et la retirer du socle sans difficulté pendant vos séances d'exercice.
2. Vous pouvez uniquement modifier votre réglage de charge lorsque la poignée est complètement enclenchée dans le socle. Cette caractéristique du concept TwistLock™ vous permet de modifier la charge rapidement, facilement et en toute sécurité.

Disques

Les disques TwistLock™ sont conçus pour fonctionner ensemble. Ils comportent tous des rainures qui permettent de les assembler selon une orientation haut/bas. Lorsque vous réglez la charge en faisant pivoter la poignée (uniquement possible si elle est enclenchée sur le socle), une tige de sélection se déploie ou se rétracte pour choisir le nombre approprié de disques. Cette tige de sélection évite aux disques de bouger lorsqu'ils sont orientés de haut en bas et maintient les disques sélectionnés fermement en place sur la poignée pendant les séances d'exercice.

Chacun des grands disques circulaires pèse 2 kg, tandis que chaque demi-disque (2 par haltère, les plus proches des extrémités de la poignée) pèse seulement 1 kg. Les disques de 1 kg sont retenus dans une sélection sur deux, pour les charges de 4, 8, 12, 16 et 20 kg.

Dépannage

Problème	Solution
L'haltère ne s'enclenche pas totalement dans le socle lorsqu'aucun disque n'est sélectionné (poignée uniquement).	Assurez-vous que tous les disques sont disposés correctement et s'assemblent comme indiqué dans les schémas fournis (voir le schéma de la page 2). Il doit y avoir le même nombre de disques de chaque côté du socle.
L'haltère ne s'enclenche pas totalement dans le socle lorsque des disques sont sélectionnés (poignée avec disques).	Assurez-vous que tous les disques sont disposés correctement et s'assemblent comme indiqué dans les schémas fournis (voir le schéma de la page 2). Il doit y avoir le même nombre de disques de chaque côté du socle.
La poignée ne pivote pas pour la sélection de la charge souhaitée.	Vérifiez que la poignée est complètement enfoncée dans le socle. Le mécanisme de verrouillage ne se désactive pas tant que la poignée n'est pas complètement enclenchée dans le socle. Une fois la poignée totalement enclenchée, elle doit tourner librement pour vous permettre de sélectionner la charge souhaitée. Vous ne pouvez pas modifier la sélection sans avoir complètement enclenché la poignée dans le socle.
Les disques ne sont pas fixés à la poignée et se détachent.	Assurez-vous que tous les disques sont disposés correctement et s'assemblent comme indiqué dans les schémas fournis (voir le schéma de la page 2). Il doit y avoir le même nombre de disques de chaque côté du socle.

Maintenance préventive

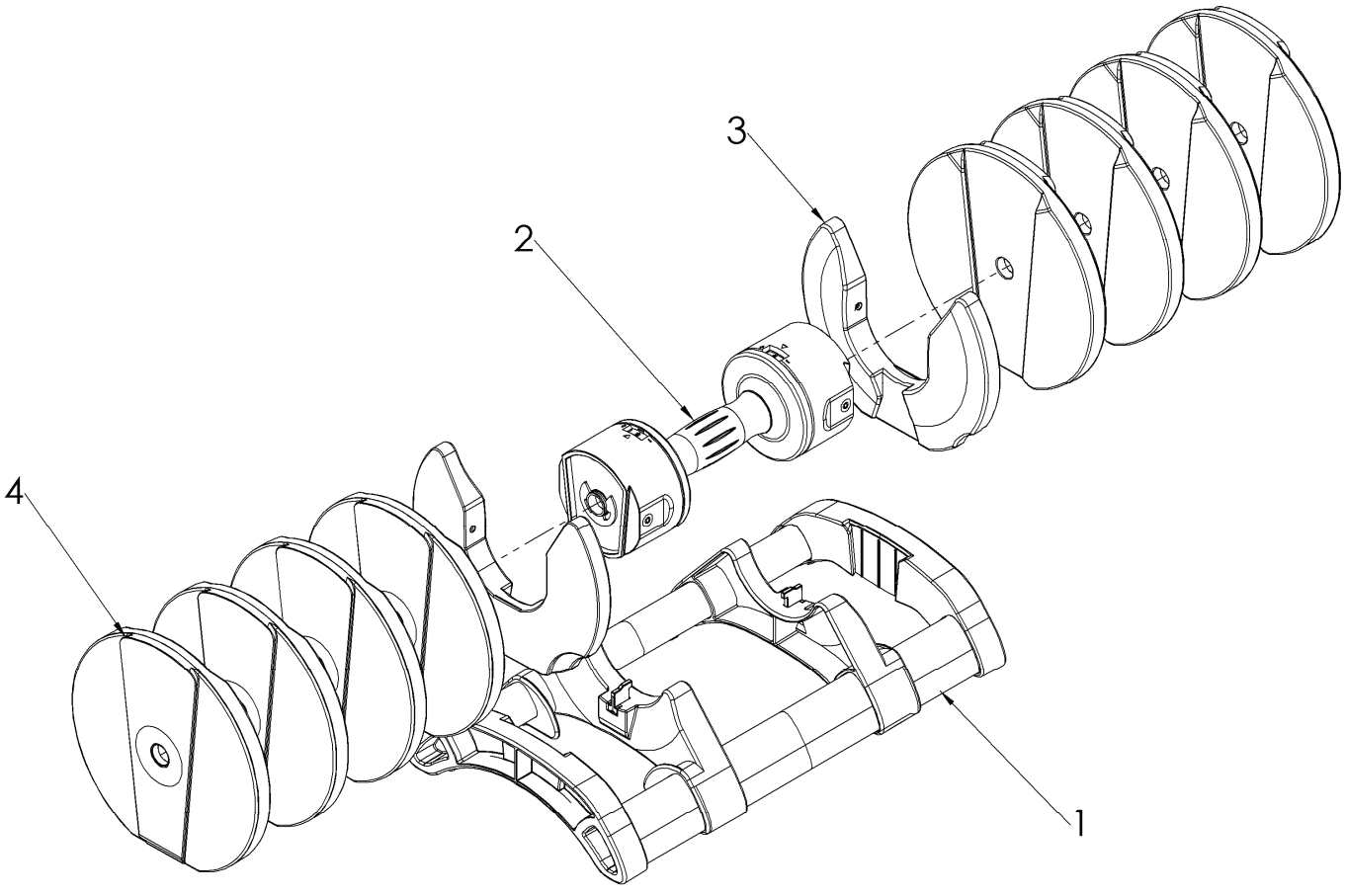
Les haltères StairMaster TwistLock™ nécessitent très peu d'entretien, mais pour assurer leur bon fonctionnement et conserver leur aspect initial, suivez les instructions données ci-dessous.

- Éliminez la transpiration qui s'est déposée sur l'équipement à l'aide d'un chiffon doux et humide après chaque utilisation. Évitez tout excès d'humidité sur les composants. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs ou de solvants à base de pétrole pour nettoyer l'équipement.
- Ne tentez aucune intervention technique sur l'équipement sans avoir consulté un représentant agréé du service clients.
- Inspectez le produit pour contrôler la présence de visserie desserrée ou de composants usés avant chaque utilisation. Revissez et remplacez selon les besoins.
- Placez un tapis d'exercice sous l'équipement pour protéger les revêtements de sol.
- Conservez le manuel d'utilisation, la preuve d'achat et les fiches d'entretien dans un endroit sûr.
- Ne stockez pas et n'utilisez pas l'équipement en extérieur.
- Déplacement de l'équipement : nous vous conseillons de vous faire assister pour déplacer un équipement lourd.

AVERTISSEMENT : n'utilisez pas de nettoyants abrasifs ou de solvants à base de pétrole pour nettoyer l'équipement. Ne tentez pas de démonter l'haltère ou le socle. Ces produits ne sont pas destinés à être entretenus par le client, sous peine d'annulation de la garantie.

Liste des pièces

N° DE PIÈCE	RÉFÉRENCE	DESCRIPTION	QTÉ
1	010-0005	TwistLock, Socle	2
2	010-0094	TwistLock, Poignée	2
3	010-0095	TwistLock, Poids de 1 kg	4
4	010-0096	TwistLock, Poids de 2 kg	16
5	010-0097	TwistLock, Manuel d'utilisation (ne figure pas dans l'illustration)	2



Garantie limitée StairMaster

Nous garantissons que l'ensemble du matériel d'exercice physique StairMaster est exempt de défauts matériels et de fabrication dans les conditions d'utilisation recommandées et selon les termes de la garantie.

La garantie couvre uniquement l'acheteur initial et ne peut pas être cédée. Elle s'applique à compter de la date d'achat en magasin. La preuve originale d'achat vous sera demandée pour toute réclamation au titre de la garantie.

La garantie offerte par StairMaster devient caduque si les produits sont revendus ou utilisés pour des applications inadaptées. Les pièces remplacées au titre de cette garantie seront uniquement couvertes jusqu'à la fin de la période initiale.

Périodes de garantie

StairMaster fournit par la présente les garanties limitées suivantes pour l'application, les composants et les périodes indiquées.

PAIRE D'HALTÈRES STAIRMASTER TWISTLOCK™

Environnement d'utilisation:	**résidentiel (usage domestique uniquement)**
Pièces:	**2 ans**
Main d'œuvre:	**aucune**

Procédure SAV

Pour commander des pièces de rechange, l'acheteur initial peut contacter l'assistance technique StairMaster au (888) 678 -2476. Avant votre appel, préparez le code de date de fabrication du produit. StairMaster pourra réclamer la preuve d'achat pour vérifier la couverture de la garantie et émettre un numéro d'autorisation de retour de marchandise (ARM). Les pièces qui sont renvoyées à StairMaster au bénéfice de la garantie doivent être expédiées franco de port, accompagnées d'un bordereau d'expédition ou d'une étiquette portant le numéro ARM, le code de date de fabrication et le nom du client. Aucun crédit ne sera émis pour des pièces renvoyées sans avoir obtenu l'autorisation préalable de StairMaster.

StairMaster se réserve le droit d'examiner la ou les pièces défectueuses. Tous les frais d'expédition (aller et retour) de la ou des pièces défectueuses en vue de leur inspection par Stairmaster sont entièrement à la charge de l'acheteur initial. Toute réparation ou modification de la ou des pièces défectueuses par une personne autre qu'un technicien StairMaster ou un prestataire agréé annule cette garantie. Si StairMaster décide, à son entière discrétion, qu'il n'est pas pratique d'expédier la ou les pièces défectueuses à Stairmaster, StairMaster peut désigner un centre de réparation de son choix qui sera chargé d'examiner les dites pièces défectueuses et d'établir un devis de réparation. Les coûts éventuels d'expédition de la ou des pièces défectueuses à ce centre (et retour) et de l'établissement du devis sont entièrement à la charge de l'acheteur initial. La ou les pièces défectueuses doivent rester à disposition pour pouvoir être examinées jusqu'au règlement de la réclamation. Lors de tout règlement, StairMaster se réserve le droit d'un recours en subrogation au titre de toute autre police d'assurance détenue par l'acheteur.

Limites et exclusions

Cette garantie limitée s'applique uniquement à l'acheteur initial et ne couvre pas les dommages environnementaux extrêmes, les dommages d'ordre esthétique, les imperfections qui ne remettent pas en cause la conformité avec les spécifications de conception ou qui ne modifient pas matériellement les fonctionnalités, ou encore les dommages causés par des calamités naturelles, des accidents, un usage abusif, un mauvais usage, une négligence, l'absence d'un entretien normal, des interventions techniques anormales ou une manipulation impropre à ce modèle, une installation ou une utilisation inadéquates. En outre, toute modification de ce produit ou toute réparation par une personne autre qu'un technicien StairMaster ou un prestataire agréé annule cette garantie.

Exonération des garanties et limitation de responsabilité

Cette garantie se substitue à toutes les autres garanties, expresses ou implicites, y compris et sans limitation, les garanties implicites de qualité marchande et d'adéquation à un usage spécifique. La réparation ou le remplacement tels qu'indiqués ci-dessus constituent le seul et unique recours de l'acheteur. La réparation des défectuosités, de la manière et au cours de la période décrites ci-dessus, constitue l'exécution complète de toutes les obligations et responsabilités de StairMaster envers l'acheteur, qu'elles découlent du contrat, d'une négligence, d'une responsabilité stricte ou autre. STAIRMASTER ne pourra en aucun cas être tenu responsable des dommages accessoires ou indirects dus à la rupture de toute garantie expresse ou implicite relative à ce produit ou autre.

Certains pays ne permettent pas d'exclure ou de limiter les garanties implicites ou les dommages accessoires ou indirects, de sorte que les exclusions et limites énoncées ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer dans votre cas. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient d'un pays à l'autre.

Guide d'exercices

L'exercice physique, la clé du succès

Votre condition physique détermine la façon dont vous commencez un programme d'exercices. Si vous êtes inactif(ve) depuis longtemps ou que vous avez un problème de santé pré-existant, prenez votre temps. Au début, vous ne pourrez peut-être pas vous exercer longtemps et devrez vous limiter à des niveaux de résistance ou des charges minimes.

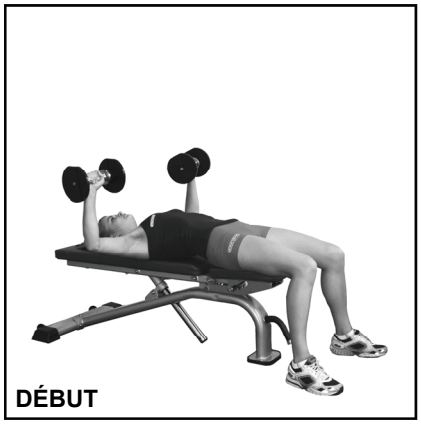
Commencez le programme d'entraînement souhaité en douceur et augmentez progressivement le temps d'exercice. Fixez-vous des objectifs réalistes définis seul(e) ou en accord avec votre médecin. Vous devriez voir votre condition physique s'améliorer après 4 à 6 semaines d'exercice continu, mais ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Vous devez absolument vous exercer à votre propre rythme et avoir confiance en votre capacité à atteindre vos objectifs. Il est également important de prévoir des périodes d'échauffement, d'étirement et de récupération avec tout programme d'exercices.

Votre confiance et votre sentiment d'accomplissement augmenteront à mesure que votre condition physique s'améliorera. Des exercices réguliers et un régime alimentaire sain vous donneront de l'énergie et vous apporteront un sentiment de bien-être.

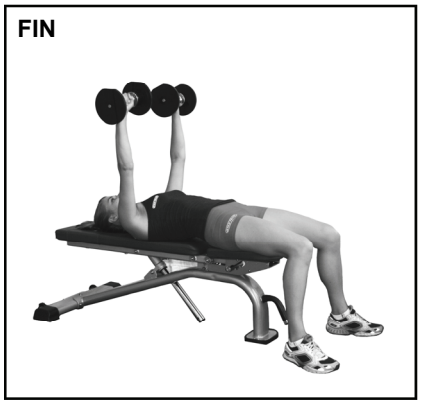
DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Allongez-vous sur un banc horizontal de façon à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol et que votre tête et votre cou soient en appui. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras de façon à ce qu'ils forment un angle de 60-90° avec votre corps. Gardez les coudes alignés sur les épaules. Repoussez lentement les haltères vers le haut jusqu'à tendre les bras. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

Vous pouvez également monter une main après l'autre.



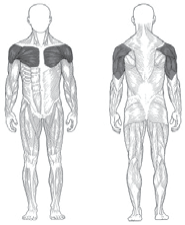
DÉBUT



FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grands pectoraux, deltoïdes, triceps



Position correcte

Le dos doit être bien appuyé contre le dossier matelassé, les abdominaux contractés et le buste droit.

Guide d'exercices

DÉVELOPPÉ COUCHÉ INCLINÉ

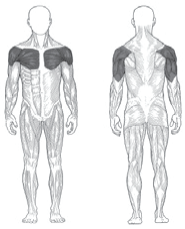
Allongez-vous sur un banc incliné à 45° de façon à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol, sur le stabilisateur arrière du banc ou derrière les manchons pour plus de soutien. Veillez à ce que votre tête et votre cou soient en appui à l'arrière du banc. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras de façon à ce qu'ils forment un angle de 60-90° avec votre corps. Gardez les coudes alignés sur les épaules et les haltères dans l'alignement de votre tête. Repoussez lentement les haltères vers le haut jusqu'à tendre les bras. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez. Vous pouvez également monter une main après l'autre.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grands pectoraux, deltoïdes, triceps

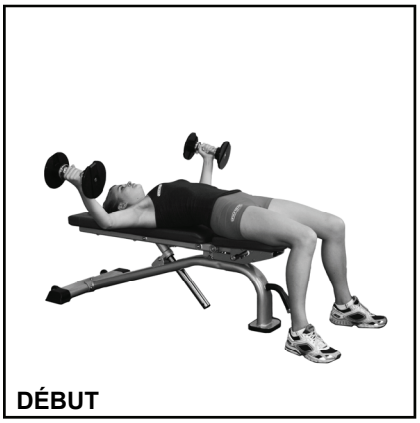


Position correcte

Le dos doit être bien appuyé contre le dossier matelassé, les abdominaux contractés et le buste droit.

ÉCARTÉ COUCHÉ

Allongez-vous sur un banc horizontal de façon à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol ou sur le stabilisateur arrière du banc et que votre tête et votre cou soient en appui. Prenez un haltère dans chaque main et éloignez vos bras de votre corps par un mouvement de rotation afin que l'intérieur de vos coudes et les paumes de vos mains soient tournés vers le haut. Soulevez lentement les haltères comme si vous placiez vos bras autour d'un tonneau. Maintenez les bras et les coudes dans une position fixe, semi-fléchis. Ramenez les haltères l'un vers l'autre, directement au centre de votre poitrine. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

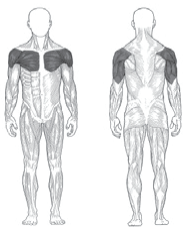


DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grands pectoraux, deltoïdes



Position correcte

Le dos doit être bien appuyé contre le dossier matelassé, les abdominaux contractés et le buste droit.

Guide d'exercices

ÉCARTÉ COUCHÉ DÉCLINÉ

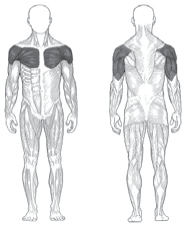
Allongez-vous sur un banc décliné à 10° de façon à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol, sur le stabilisateur arrière du banc ou derrière les manchons pour plus de soutien. Veillez à ce que votre tête et votre cou soient en appui à l'arrière du banc. Prenez un haltère dans chaque main et éloignez vos bras de votre corps par un mouvement de rotation afin que l'intérieur de vos coudes et les paumes de vos mains soient tournés vers le haut. Soulevez lentement les haltères comme si vous placiez vos bras autour d'un tonneau. Maintenez les bras et les coudes dans une position fixe, semi-fléchis. Ramenez les haltères l'un vers l'autre, directement au centre de votre poitrine. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grands pectoraux, deltoïdes



Position correcte

Le dos doit être bien appuyé contre le dossier matelassé, les abdominaux contractés et le buste droit.

DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES

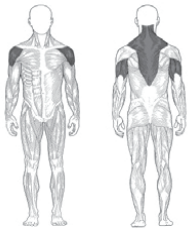
Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras de façon à ce qu'ils forment un angle de 60-90° avec votre tête. Gardez les coudes alignés sur les épaules. Repoussez lentement les haltères à la verticale au-dessus de votre tête, sans tendre complètement les bras. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Deltoïdes antérieurs, trapèzes supérieurs, triceps



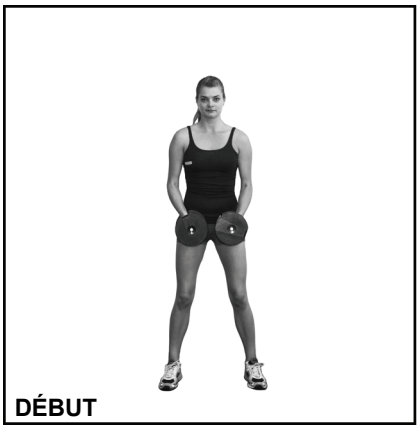
Position correcte

Les paumes des mains doivent être tournées vers l'extérieur, le buste droit, les abdominaux contractés, les coudes sortis et les genoux fléchis.

Guide d'exercices

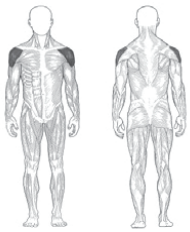
ÉLÉVATION LATÉRALE

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras devant vous, les paumes des mains tournées l'une vers l'autre et les coudes légèrement fléchis. Montez lentement les bras sur les côtés, en les éloignant du corps, jusqu'à hauteur d'épaule. Gardez les mains et les coudes alignés et montez -les à la même vitesse. Ainsi, à la fin du mouvement, les épaules, les coudes et les mains doivent se trouver à la même hauteur. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.



MUSCLES CIBLÉS

Deltoïdes antérieurs et moyens



Position correcte

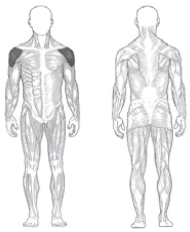
Les paumes de vos mains doivent être tournées l'une vers l'autre au début du mouvement et vers le sol à la fin du mouvement. Ainsi, le bord externe du bras et du coude est toujours dirigé vers l'extérieur et le haut pendant tout le mouvement. Le buste doit être droit, les abdominaux contractés et les genoux fléchis.

ÉLÉVATION FRONTALE

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras devant vous, les paumes des mains tournées vers vous. Montez lentement les bras devant vous jusqu'à hauteur d'épaule. Gardez les mains et les coudes alignés et montez-les à la même vitesse. Ainsi, à la fin du mouvement, les épaules, les coudes et les mains doivent se trouver à la même hauteur. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

MUSCLES CIBLÉS

Deltoïdes antérieurs



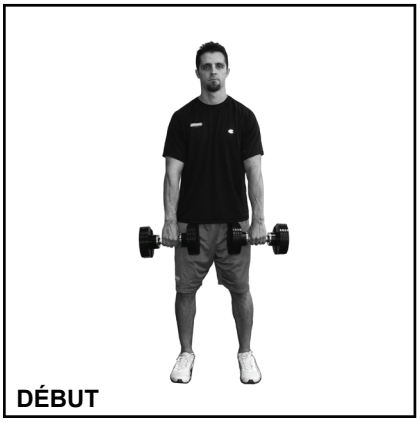
Position correcte

Les paumes de vos mains doivent être tournées vers vous au début du mouvement et vers le sol à la fin du mouvement. Le bord externe du bras et du coude doit toujours être dirigé vers l'extérieur et le haut pendant tout le mouvement. Le buste doit être droit, les abdominaux contractés et les genoux fléchis.

Guide d'exercices

HAUSSEMENT DES ÉPAULES

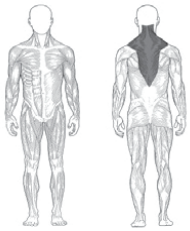
Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis et les épaules en position normale. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras en position basse devant vous, les paumes des mains tournées vers vous. Haussez lentement les épaules en direction des oreilles et, par un léger mouvement circulaire d'avant en arrière, revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.



DÉBUT

MUSCLES CIBLÉS

Trapèzes supérieurs



Position correcte

Tenez-vous droit(e), le buste sorti et les abdominaux contractés.

FIN

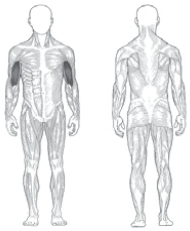
CURL

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras devant vous, les paumes des mains tournées vers l'avant. Fléchissez le coude pour remonter un haltère jusqu'à ce que votre biceps et votre avant-bras soient presque en contact. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Faites la même chose avec l'autre bras et alternez. Expirez lorsque vous remontez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

DÉBUT

MUSCLES CIBLÉS

Biceps, fléchisseurs des coudes



Position correcte

Gardez les coudes le long du corps, le dos droit et les genoux fléchis.

FIN

Guide d'exercices

CURL CONCENTRÉ

Asseyez-vous sur un banc horizontal, les pieds fermement plantés dans le sol et écartés un peu au-delà de la largeur des épaules. Prenez un haltère dans une main, reposez l'arrière du bras sur l'intérieur de la cuisse (jambe du même côté), juste au-dessus du genou. Fléchissez le coude pour remonter l'haltère jusqu'à ce que votre biceps et votre avant-bras soient presque en contact. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Finissez la série et faites la même chose avec l'autre bras. Expirez lorsque vous remontez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

DÉBUT

MUSCLES CIBLÉS

Biceps, fléchisseurs des coudes

Position correcte

Gardez le coude bien appuyé contre l'intérieur de la cuisse, le buste droit et les abdominaux contractés.

FIN

EXTENSION AU-DESSUS DE LA TÊTE

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez l'extrémité d'un haltère avec les deux mains. Veillez à placer les doigts et les pouces en sécurité sous les disques de l'haltère. Positionnez l'haltère derrière votre tête. Vos coudes doivent former un angle de 90°. Soulevez l'haltère directement au-dessus de votre tête et arrêtez-vous avant que vos bras ne soient complètement tendus. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez l'haltère, inspirez lorsque vous la descendez.

DÉBUT

MUSCLES CIBLÉS

Triceps

Position correcte

Dans la position de départ, vos coudes doivent être pointés vers le haut et vos avant-bras parallèles au sol. Le buste doit être droit, les abdominaux contractés, les genoux légèrement fléchis et les coudes proches de la tête.

FIN

Guide d'exercices

EXTENSION AU FRONT

Allongez-vous sur un banc horizontal de façon à ce que vos pieds reposent à plat sur le sol ou sur le stabilisateur arrière du banc et que votre tête et votre cou soient en appui. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras de façon à ce qu'ils forment un angle de 60-90°, avec les haltères placés au-dessus de votre tête. Repoussez lentement les haltères vers le haut en dessinant un arc et arrêtez-vous avant que vos bras ne soient complètement tendus. Les haltères doivent se trouver juste au-dessus de votre visage à la fin du mouvement. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous soulevez les haltères, inspirez lorsque vous les descendez.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Triceps

Position correcte

Dans la position de départ, vos coudes doivent être pointés vers le haut et les haltères perpendiculaires au sol. Le dos doit être bien appuyé contre le dossier matelassé, les abdominaux contractés et le buste droit.

FLEXION DES JAMBES

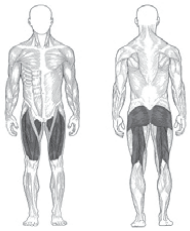
Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers vous. Tenez-vous droit(e), le buste sorti et les abdominaux contractés. Penchez le buste et baissez-vous lentement en position assise. Vos genoux doivent former un angle de 90° à la fin du mouvement. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez en fléchissant, inspirez en vous relevant.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, adducteurs



Position correcte

Le dos doit être droit, la tête haute et les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

Guide d'exercices

EXTENSION DES MOLLETS

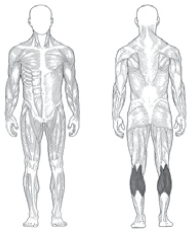
Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers vous. Tenez-vous droit(e), le buste sorti et les abdominaux contractés. Poussez sur la pointe des pieds pour soulever vos talons et monter aussi haut que possible. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez en montant, inspirez en descendant.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Mollets



Position correcte

Vous ne devez jamais fléchir les genoux pendant l'exercice.

FENTE AVANT

Tenez-vous debout, un pied en avant et l'autre en arrière. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers vous. Tenez-vous droit(e), le buste sorti et les abdominaux contractés. Gardez le dos droit et fléchissez jusqu'à ce que votre cuisse avant soit parallèle au sol. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Faites la même chose avec l'autre jambe. Expirez en fléchissant, inspirez en vous relevant.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, adducteurs

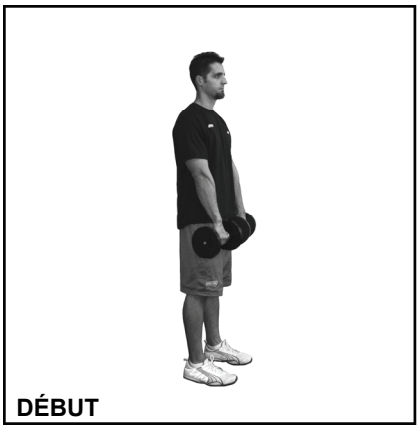
Position correcte

Le dos doit être droit, la tête haute et les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

Guide d'exercices

SOULEVÉ DE TERRE, JAMBES TENDUES

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules. Prenez un haltère dans chaque main et placez vos bras devant vous, les paumes des mains tournées vers vos cuisses. Tenez-vous droit(e), le buste sorti et les abdominaux contractés. Le dos droit et la tête haute, descendez les haltères sans fléchir les genoux, en penchant le buste, jusqu'à sentir la tension dans les muscles ischio-jambiers. Arrêtez-vous juste avant de courber le bas du dos. Revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous descendez les haltères, inspirez lorsque vous les remontez.



DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Muscles ischio-jambiers, fessiers, érecteurs du rachis

Position correcte

Gardez le dos bien droit. Ne pliez pas les bras et ne fléchissez pas les genoux. Ne faites pas de pause ni de rebond en position basse. Limitez-vous à une tension modérée lorsque vous descendez les haltères.

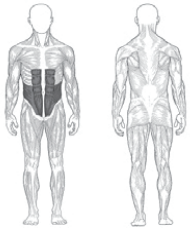
ENROULÉ DE BUSTE

Allongez-vous sur un banc horizontal avec les pieds placés derrière les manchons pour plus de soutien. Placez un haltère sur votre poitrine avec les bras croisés. Les abdominaux contractés et l'haltère maintenu sur le haut de la poitrine, pliez au niveau de la taille et enroulez-vous jusqu'à ce que le bas du dos soit presque décollé du dossier matelassé. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez en vous enroulant, inspirez en revenant.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS



Grand droit de l'abdomen, obliques

Position correcte

Gardez la tête alignée sur le torse.

Guide d'exercices

ENROULÉ DE BUSTE DÉCLINÉ

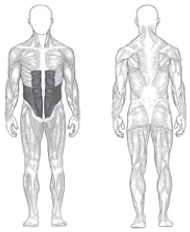
Allongez-vous sur un banc décliné à 10° avec les pieds placés derrière les manchons pour plus de soutien. Placez un haltère sur votre poitrine avec les bras croisés. Les abdominaux contractés et l'haltère maintenu sur le haut de la poitrine, pliez au niveau de la taille et enroulez-vous jusqu'à ce que le bas du dos soit presque décollé du dossier matelassé. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez en vous enroulant, inspirez en revenant.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grand droit de l'abdomen, obliques



Position correcte

Gardez la tête alignée sur le torse.

ROWING UN BRAS, ALTERNÉ

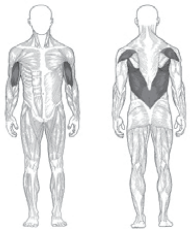
Installez-vous sur un banc horizontal de façon à ce qu'il soutienne le côté du corps que vous travaillez. Placez votre genou à une extrémité du banc et votre main à l'extrémité opposée. Prenez un haltère dans l'autre main et laissez pendre votre bras naturellement, la paume tournée vers le banc. En gardant le poignet droit et en faisant partir le mouvement de l'épaule, remontez lentement l'haltère jusqu'à ce que le coude se trouve le long du corps et la main près de la taille. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez en montant, inspirez en descendant. Finissez la série et faites la même chose avec l'autre bras.

DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Grand dorsal, petit rond, deltoïdes postérieurs, biceps



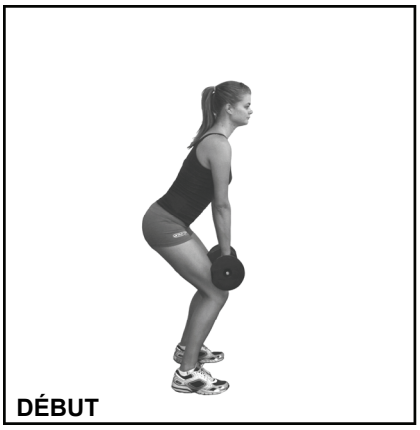
Position correcte

Stabilisez votre corps à l'aide du banc comme indiqué. Le dos doit être droit, le menton relevé et les abdominaux contractés.

Guide d'exercices

ROWING PRISE LARGE

Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, le buste penché, le dos droit, les abdominaux contractés et les genoux fléchis. Prenez un haltère dans chaque main et laissez pendre vos bras devant vous, les paumes des mains tournées vers vos genoux. Remontez les haltères vers votre poitrine jusqu'à ce que la partie supérieure de vos bras et vos coudes soit alignés sur vos épaules. Faites une pause et revenez lentement à la position de départ. Expirez lorsque vous descendez les haltères, inspirez lorsque vous les remontez.

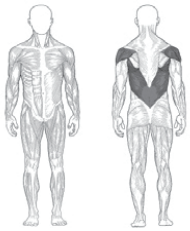


DÉBUT

FIN

MUSCLES CIBLÉS

Deltoïdes postérieurs, deltoïdes moyens, partie postérieure de la coiffe des rotateurs, partie supérieure du grand dorsal, petit rond



Position correcte

Votre dos doit rester droit pendant tout le mouvement. Ne le courbez JAMAIS.

Service clients

888-678-2476 (option 3)

Lundi-vendredi

6H00 à 17H00 (heure du Pacifique)

OU

Assistance par e-mail

parts@stairmaster.com

© 2011 Core Fitness, LLC, dba StairMaster. Tous droits réservés. Les symboles ™ et ® indiquent une marque de commerce ou une marque déposée. Les marques de commerce de Core Fitness, LLC incluent StairMaster®, TwistLock™ et leurs logos respectifs. 1.888.678.2476, www.stairmaster.com.